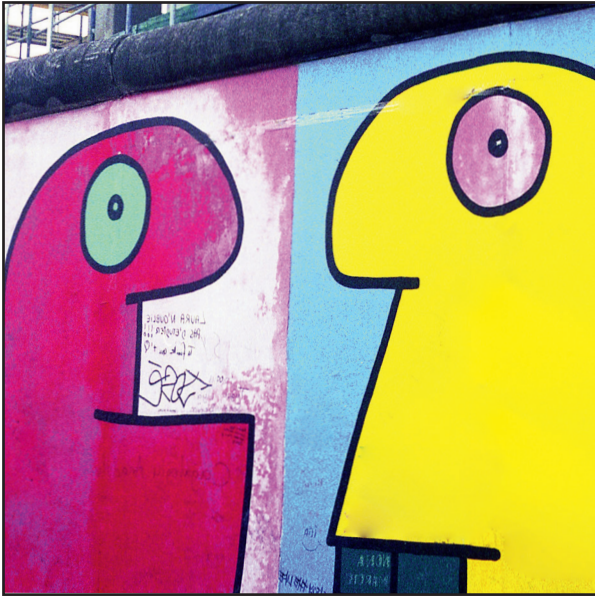




ADHS Erwachsene
Fortgeschrittene
selbsthilfegruppe münchen

ADHS =
Ganz + schön + kompliziert!

Die Selbsthilfegruppe „ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“ stellt sich vor



In keinem Bereich der Medizin finden sich wohl so viele selbst ernannte Experten wie bei ADHS!

Sei es in den Medien, der Politik, in fachfremden medizinischen Disziplinen, in Bildungseinrichtungen oder im beruflichen und privaten Bereich: Fast jeder fühlt sich scheinbar berufen, uns Betroffenen „gut gemeinte Ratschläge“ zu geben, zu beurteilen oder schlicht und ergreifend „den eigenen Senf dazu zu geben“.

Diese häufig auf Stammtisch-Niveau geführte Debatte hat der Außenwirkung von ADHS erheblich geschadet. Insbesondere die Medikamenten-Diskussion wird weit unter der Gürtellinie geführt und entbehrt jeglicher fachlichen Kompetenz. Dabei wird zumeist außer Acht gelassen, dass ADHS-Medikamente

ADHS? - Ich weiß es besser!

bei Betroffenen eine gänzlich andere Wirkung haben als bei gestressten Student:innen oder Manager:innen - beruhigend statt aufputschend - und sich als unterstützende Maßnahme in der Behandlung von ADHS durchaus bewährt haben.

Wir Betroffene fühlen uns als Spielball in dieser Meinungs-Kakophonie, die uns in

den meisten Fällen ausschließt.

Aufgrund der vielen Fehlinformationen, die derzeit kursieren,

sehen wir uns in der Situation,

uns immer und überall verteidigen zu müssen. Oder eben unser ADHS geheim zu halten und uns so gut wie möglich anzupassen. Aber genau dieses sich-Anpassen kann fatale Folgen haben: Sie kostet nämlich übermäßig viel Kraft! Und angesichts der Tatsache, dass auf uns tagtäglich eine Unmenge von ungefilterten Reizen einprasselt, ist unser Energie-Reservoir ganz schnell mal aufgebraucht. Und so passiert es häufig, dass wir Erwachsenen mit ADHS nicht über zu viel, sondern zu wenig Power verfügen.

In der vorliegenden Broschüre habe ich einige Aspekte zusammengetragen, die den Teilnehmenden



„Wir sehen ADHS nicht als Krankheit, aber die ständige Anpassung an die Normalos macht uns krank!“

unserer Selbsthilfegruppe „ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“ am Herzen liegen. Sie dient dazu, andere Betroffenen und Außenstehenden Informationen zukommen zu lassen, die in der Öffentlichkeit weniger bekannt sind. Gemäß unseres Mottos „ADHS = Ganz + schön + kompliziert“ werben wir für mehr Akzeptanz von ADHS in der Gesellschaft.

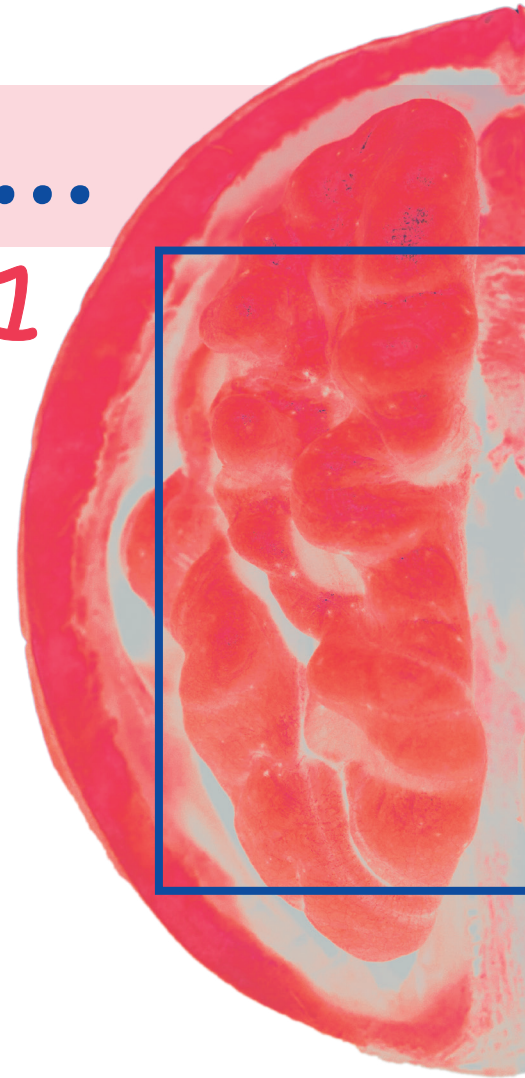
*Christine Hammouda, Leiterin der Selbsthilfegruppe
„ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“*

Wenn das Runde ...

Aus 1

In den vergangenen Jahren hat es sich wieder und wieder gezeigt, dass die ADHS-Selbsthilfegruppe im SHZ immer mehr aus allen Nähten platzt. Gleichzeitig stellten wir fest, dass unsere vielen Neuzugänge ganz andere Themen beschäftigen, als die „Alten Hasen:Häsinnen“. Und überhaupt hatte uns Corona all unsere Konzepte ohnehin derart zerschossen, dass ein Neuanfang hermusste.

Daher beschlossen wir im Sommer 2020, die Karten nochmal ganz neu zu mischen und unser Gruppenkonzept zu überarbeiten. Herausgekommen sind dabei zwei neue ADHS-Gruppen: „ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“ und „ADHS Erwachsene und Newcomer“.





nicht ins Eckige passt: mach 2

In der Fortgeschrittenen-Gruppe sind all diejenigen willkommen, die ihre Diagnose schon länger haben und/oder schon Selbsthilfegruppenerfahrung mitbringen, in der Newcomer-Gruppe können alle kommen, die mit ihrer Diagnose oder ihrem Verdacht auf ADHS Neuland betreten. Dennoch sind hier natürlich die Grenzen fließend und jeder kann gerne auch in die andere Gruppe hereinschnuppern.

Je nach Infektionslage finden unsere Treffen klassisch analog, digital oder hybrid statt. Da sich die Zeiten und Bedingungen immer mal wieder ändern können, erfährst du die aktuellen Infos am besten auf unserer Website oder, - wenn du in unserem Verteiler bist - per Mail.



Ich habe ADHS und das

Unsere Selbsthilfegruppe trifft sich regelmäßig im Selbsthilfezentrum in der Westendstraße 68 in München. Da zu uns sehr unterschiedliche Charaktere kommen, ist es immens wichtig, dass sich alle an

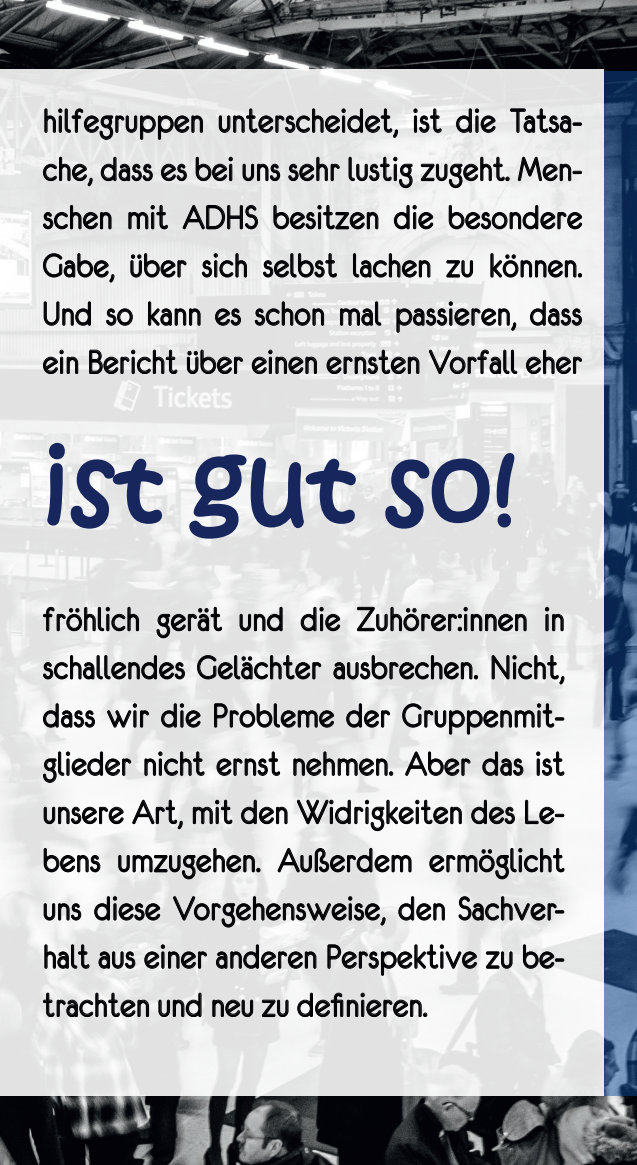
die Gruppenregeln (ausreden lassen, keine Monologe, nicht dazwischenreden..) halten. Es ist nicht immer einfach, diese Vorgaben durchzusetzen, zumal es bei Menschen mit ADHS immer etwas le-

bendiger zugeht.

Viele Außenstehende haben so ihre ganz eigene Vorstellung, wie die Sitzung einer Selbsthilfegruppe abläuft: Eine Person steht auf einer Bühne, outet sich und alle klatschen. Dass dieses Bild, welches in den Medien weit verbreitet ist, so gar nichts mit den

meisten Selbsthilfegruppen zu tun hat, wird dich deshalb vielleicht überraschen. In unseren Sitzungen wird vor allen Dingen diskutiert, wir tauschen Erfahrungen aus und stehen uns mit Tipps und Tricks zur Seite. Oder wir sind einfach nur füreinander da.

Was uns von allen anderen Selbst-



hilfegruppen unterscheidet, ist die Tatsache, dass es bei uns sehr lustig zugeht. Menschen mit ADHS besitzen die besondere Gabe, über sich selbst lachen zu können. Und so kann es schon mal passieren, dass ein Bericht über einen ernststen Vorfall eher

Tickets

ist gut so!

fröhlich gerät und die Zuhörer:innen in schallendes Gelächter ausbrechen. Nicht, dass wir die Probleme der Gruppenmitglieder nicht ernst nehmen. Aber das ist unsere Art, mit den Widrigkeiten des Lebens umzugehen. Außerdem ermöglicht uns diese Vorgehensweise, den Sachverhalt aus einer anderen Perspektive zu betrachten und neu zu definieren.

„Die Selbsthilfegruppe ist für mich ein Ort der Erholung. Hier bin ich (endlich) unter meinesgleichen und muss mich nicht verstellen. Obwohl wir alle sehr verschieden sind, eint uns das ADHS. Wenn ich von den Tücken des ADHS im Alltag erzähle, sehe ich bei allen zustimmendes Nicken, weil sie ähnliche Erlebnisse und mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben. In der Gruppe habe ich auch herausgefunden, welche Eigenschaften ich meiner Persönlichkeit zuschreiben kann und was mein ADHS ausmacht.

Nur hier kann ich wirklich ich selbst sein.“

Teilnehmerin

Wie schon eingangs erwähnt, haben wir sehr stark mit unserem „Image“ zu kämpfen. Es lässt sich nicht leugnen, dass Menschen mit ADHS anders sind. Wir empfinden und verhalten uns anders und reagieren nicht immer so, wie Außenstehende es von uns erwarten.

Dies schlägt vor allen Dingen in zwei Bereichen zu Buche: Zum einen im beruflichen Kontext und zum anderen im Umgang mit anderen Menschen. Tatsächlich drehen sich viele Diskussionen in der Gruppe um diese beiden Bereiche. Und auch nach zahllosen Debatten besteht immer noch genügend Gesprächsbedarf, da Menschen mit ADHS oft den Job wechseln und auch nicht immer in

der Lage sind, Beziehungen – sei es mit dem Partner oder mit Freunden – aufrecht zu erhalten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Organisation des Alltags. Naturgemäß spielt dieses Thema in die oben aufgeführten Bereiche hinein. Zumal das Chaos, das viele Menschen mit ADHS verbreiten, zu Jobverlust oder Beziehungsausführung führen kann.

All diese Probleme haben sicherlich nichts mit Unwillen oder Faulheit zu tun, wie man uns gerne vorwirft. Wenn es anders ginge, wir würden es liebend gerne machen! Aber wir ticken eben anders als die anderen! Und das ist eine wirklich komplizierte Geschichte!

„Streng
dich
einfach
mehr
an!“

Normalo

Abtauchen oder gegen



den Strom

KONZENTRATIONSPROBLEME, ABLENK-
BARKEIT AUFSCHIEBERITIS FEHLENDE
TAGESPLANUNG ARBEIT OHNE TO-DO-
LISTE VERZETTELN UNFÄHIGKEIT PRIO-
RITÄTEN ZU SETZEN CHAOS IM KOPF
INNERE UNRUHE UND GETRIEBENSEIN
STÄNDIG IN BEWEGUNG MIT FINGERN
AUF TISCH TROMMELN ODER MIT FU-
SSEN WIPPEN, HÄUFIGE ÄNDERUNG
DER KÖRPERHALTUNG SICH SCHNELL
ANGEGRIFFEN FÜHLEN SEHR SCHNELL
UND SEHR HEFTIG EMOTIONAL AUF-
GEWÜHLT SEIN EMOTIONAL ÜBERRE-
AGIEREN HANDELN OHNE ÜBER DIE
FOLGEN NACHZUDENKEN RISKANTE
FAHRWEISE IM STRASSENVERKEHR
SCHNELLE UND STARKE GEFÜHLS- UND
STIMMUNGSSCHWANKUNGEN DEPRES-
SIVE STIMMUNGS-EINBRÜCHE MIT GE-
FÜHLEN VON MINDERWERTIGKEIT AUS-
SICHTSLOSIGKEIT UND RESIGNATION
SICH SCHNELL GELANGWEILT UND AN-
TRIEBSLOS FÜHLEN MANGELNDE EMO-
TIONALE ABGRENZUNG VON ANDEREN

schwimmen?



Aber was ist das - ADHS?

Ein Syndrom ist ein Syn

Wie der Name schon sagt, handelt es sich bei ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) um ein Syndrom. Ein Syndrom ist die Kombination von verschiedenen Sympto-

men, die in der Regel zeitgleich und zusammen auftreten. Maßgeblich ist hierbei auch der Aspekt, dass dieser „Symptomverband“ extrem häufig vorkommt. Obwohl in diesem Zusammenhang von Symptomen, also Krankheitsanzeichen, gesprochen wird, sprechen wir uns vehement dagegen aus, ADHS als Krankheit zu betrachten. Wir wollen uns eher auf „Besonderheit“ eini-

„Wenn ADHD eine Krankheit wäre,
müsste ich mich jeden Tag ins Bett legen!“

Syndrom ist ein Syndrom

gen, zumal diese Indikatoren, die bei ADHS diesen wunderbar bunten Strauß von Eigenheiten und Verhaltensmustern ergeben, wenig mit Fieber, Muskelschmerzen oder dem Reißen im großen Zeh zu tun haben. (Obwohl uns die große Zehe schon ab und an doch mal schmerzt, wenn wir damit aus Ungeschicklichkeit und weil wir die Hausschuhe nicht finden können, am Tischbein hängen bleiben.)

Der Wortteil mit dem Aufmerksamkeits-Defizit ist eine arg verkürzte Version

von „Sie:Er ist schon manchmal ziemlich unaufmerksam. Wenn der Sachverhalt oder die Angelegenheit aber interessant wird, dann verkehrt es sich ins Gegenteil!“, auch Hyperfokus genannt.



Hilfe, mein Hirn

Und dennoch können wir nicht leugnen, dass in unserem Gehirn – sagen wir mal – „ein anderer Film abläuft“.

Dazu muss ich etwas weiter ausholen: Im Laufe der kindlichen Entwicklung verlagert sich die Schaltzentrale im Gehirn zweimal. Schon vor der Geburt befindet sich die im hinteren Bereich und der Säugling reagiert auf Außenreize lediglich durch Reflexe. Dies ändert sich jedoch bald durch den Umzug in das limbische System.

Hier ist der Aktionsradius schon bedeutend größer. Jedoch werden die Handlungen des Kindes noch stark emotional gesteuert. Befähigungen wie Zeitgefühl oder systematisches Vorgehen sind unter

diesen Umständen noch nicht möglich. Diese stellen sich ein, wenn die Umzugskisten ein weiteres Mal gepackt werden – und zwar in Richtung Frontalhirn. Diesen Vorgang nennt man Sozialisation und genau die befähigt den Menschen, das soziale Spiel zu spielen – ganz ohne den ganzen Ausgeschlossenwerden-Kram.

Die Spedition, die wir ADHS-ler:innen für diesen zweiten Umzug gewählt haben, taugt jedoch nicht viel. Die Kisten sind nicht richtig gepackt und weisen riesige Löcher auf. Zu allem Überfluss hat der Disponent ein

Problem mit den Botenstoffen und schickt daher noch volle Kisten wieder zum Absender zurück oder leere an den Bestimmungsort. Diese Tatsache führt nun dazu, dass genau die Regionen unseres Gehirns unterversorgt sind, die uns das Leben mit unseren Mitmenschen erleichtern könnten.

Zwar findet bei einem ADHS-losen Gehirn immer noch ein reger Austausch mit den älteren Schaltzentren statt – Normalos sind ja deshalb keine Roboter - jedoch befindet sich die höchste Instanz im Frontalhirn und ermöglicht vernunftgesteuerte Entscheidungen. Auch der ADHSler hat Zugriff auf die einzelnen Gehirnregio-

nen. Doch während er mühsam mit einem Pferdefuhrwerk über einen Kartoffelacker zu holpern scheint, gleichen die Bahnen im neurotypischen (also „normalen“) Gehirn einer zehnspurigen Autobahn, die man mit einem schnittigen Sportwagen befährt.

Und da dieser Austausch im Gehirn so essenziell für unser gesamtes Verhalten ist, sind die Konsequenzen einer Störung in so vielen Bereichen unseres Lebens spürbar. Und das Ergebnis ist dann ein in sich verworrenes, wie nach einem komplizierten Strickmuster gefertigtes System, für das es bedauerlicherweise keine Anleitung gibt.



Kann stricken!




„Wenn Symptome eine Währung wären - ich wäre Millionär!“

Stell' dir vor, du möchtest dir den idealen ADHSler backen. Welche Zutaten würdest du wählen? Und - wie viel von welcher? Vielleicht 200 Gramm Hyperaktivität und eine Prise Impulskontrollstörung?

Bei der Entstehung von ADHS hat sich diese Frage wohl nicht gestellt. Vermutlich ist irgendjemand hingegangen und hat wahllos in die Zutatenkiste gegriffen und ohne Rücksicht auf Verluste den Backtrog damit gefüllt. Und das nicht nur einmal: milliardenfach! Heraus gekommen ist ein Konglomerat vielfältiger Erschwernisse und Symptome, die aber bei jedem in anderer Zusammensetzung und mit unterschiedlichsten Mengenangaben daherkommt.

Symptomathematik?



„Ich habe einen regelrechten Diagnose-Marathon hinter mir. Ich wurde schon auf Depression, Borderline und Bipolare Störung behandelt. Dass ich ADHS habe, wurde erst sehr spät erkannt, weil die behandelnden Ärzte viel zu wenig darüber wissen“

Für die Realität bedeutet das: Keine ADHSler:in-
gleichheit in seinem/ihrer Wesen dem/der anderen.
Daher ist es auch häufig so schwierig, eine eindeutige
Diagnose zu stellen. Denn um die Überschneidungen
herauszufiltern, bedarf es sehr viel Fingerspitzen-
gefühls und einer großen Menge Fachwissens beim
behandelnden Arzt. Und da ADHS so vielschichtig
ist, haben die Betroffenen so häufig Schwierigkeiten zu

beschreiben, was mit ihnen los ist.

Bei Kindern hat man sich in der Fachwelt auf drei
ADHS-Kernsymptome geeinigt: Konzentrations-
probleme, Hyperaktivität und mangelnde Impuls-
kontrolle. Auf dem Weg ins Erwachsenenalter
durchlaufen diese jedoch eine Veränderung - allen
voran die Hyperaktivität. Diese wird dann eher als
Innere Unruhe wahrgenommen.

Die drei von der Krankstelle:

3

Konzentrationsprobleme, Ablenkbarkeit

Die Konzentration bei Betroffenen mit ADHS kann in vielen Fällen nicht so gut gesteuert werden, weil alle Umgebungsreize gleichwertig wahrgenommen werden. Egal ob schwirrende Fliege, Presslufthammer oder Vortrag beim Kaninchenzüchterverein. Auch beim Lesen schweifen die Gedanken gerne auf Unwichtiges ab und Abschnitte müssen mehrfach gelesen werden. Da zu den äußeren Reizen auch noch Gedankenkarusellfahrten und innere Monologe dazu kommen, fühlt sich der ADHSler schon nach kurzer Zeit extrem ausgepowert.

Kernsymptome bei ADHS

Hyperaktivität

Auch Erwachsene leiden noch unter dem bei vielen Kindern beobachteten übermäßigen Bewegungsdrang. Ein Teil dieses Symptoms erfährt zwar eine Verwandlung in Richtung Innerer Unruhe, doch hängt dieses Phänomen sicherlich auch mit den modernen Arbeitsbedingungen zusammen, wo Bewegung stark in den Hintergrund rückt. Weitere Folgen von unterdrückter Aktivität können Depression und Angstzustände sein.

Mangelnde Impulskontrolle

Beim Übergang in das Erwachsenenalter bleibt die überschießende Impulsivität in vielen Fällen als Symptom in ausgeprägter Form bestehen. Betroffene werden von ihrer Umgebung häufig als Menschen erlebt, die durch Wutausbrüche, Beleidigtsein und Weinerlichkeit auffallen.

War da nicht noch was?



Die Themen unserer Diskussionsrunden variieren von Sitzung zu Sitzung beträchtlich. Das liegt vor allen Dingen daran, dass es so viele weitere Symptome bei ADHS gibt...

Fehlende Tagesplanung

Der Mangel an Zeitgefühl führt bei vielen Betroffenen zu einem schlechten Zeitmanagement. Daher werden anstehende Termine als noch in weiter Ferne empfunden.

Prokrastination: „Aufschieberitis“

Die Prokrastination findet ihre Ursache überwiegend im mangelnden Zeitgefühl. Das Gefühl, noch eine Unmenge Zeit zu haben, ist dabei oft trügerisch. Auch als unangenehm empfundene Aufgaben werden gerne geschoben. Da Menschen mit ADHS Probleme haben, auf positive Erfahrungen (hier das Gefühl, eine Arbeit erledigt zu haben) zurückzugreifen, fehlt ihnen häufig der Antrieb.

Antriebslosigkeit

Ursache von Antriebslosigkeit ist häufig eine depressive Verstimmung, die durch ein mangelndes Selbstwertgefühl verursacht wird. Da man mit früheren Aktionen schlechte Erfahrung gemacht hat, erscheinen ADHSlern:innen viele Unternehmungen als sinnlos.

Planlosigkeit

Viele Menschen mit ADHS tun sich schwer, nach Plan zu arbeiten. Sie fühlen sich zu sehr bevormundet von starren Vorgaben.

„Verzetteln“, unfähig, Prioritäten zu setzen

Besonders bei Arbeiten, die einen längeren Atem erfordern, wird schnell der rote Faden verloren. Die

Folge sind unfertige Arbeiten und solche ohne ersichtliche Struktur

Chaos im Kopf

Die oben schon erwähnte Reizfilterschwäche verursacht einen Wirbelsturm an Gedanken und Emotionen, die nur sehr schlecht ausgeblendet werden können.

Innere Unruhe und Getriebensein

ADHSlern:innen fällt es schwer, sich zu erholen oder zu entspannen. Hirn, Emotionen und/oder Körper scheinen immer in Bewegung zu sein.

Ständig in Bewegung

Eine Folge des zunehmenden Bewegungsmangels im täglichen Leben sucht sich der Bewegungsdrang andere Kanäle. Typisch sind dabei das Trommeln mit den Fingern auf dem Tisch oder mit den Füßen wippen. Auch wird bei Menschen mit ADHS ein häufiger Wechsel der Körperhaltung beobachtet.

Mangelndes Selbstwertgefühl

Menschen mit ADHS haben eine verzerrte Selbstwahrnehmung. Kritik an ihrem Verhalten wird als Kritik an ihrer Person interpretiert. In der Folge setzen sie sehr hohe Maßstäbe an sich selbst an, die sie jedoch kaum befriedigen können. (Perfektionismus)

Sich schnell angegriffen fühlen

Aufgrund ihres mangelnden Selbstwertgefühls empfinden Betroffene Kritik schnell als fundamental und existenzbedrohlich. Da Informationen und Bemerkungen oft nur sehr bruchstückhaft aufgeschnappt werden, entstehen schnell Missverständnisse.

Logorrhoe - Sprechdurchfall

Auch ein Aspekt der Hyperaktivitäts-Transformation im Erwachsenenalter ist der Drang, sich über die Maße mitzuteilen. Dabei spielt es oft keine Rolle, ob sich das Gegenüber für das oder vielmehr die Themen interessiert.

Gedankensprünge

Unterhaltungen von ADHSlern:innen empfinden Außenstehende meist als befremdlich. Häufig nicht nachvollziehbare Wechsel des Gesprächsthemas, Gedankenketten und das Lachen über fragmentarische Witze ist eben nicht jedermanns Sache.

Schnell und heftig emotional aufgewühlt sein

Die Tatsache, dass die emotionale Komponente in viele Handlungen und Entscheidungen bei ADHSler:innen hineinspielt, lässt die Reaktion auch sehr gefühlsbetont ausfallen. Sehr rationale Menschen können da an ihre Grenzen gebracht werden.

Handeln, ohne über die Folgen nachzudenken

Die mangelnde Impulskontrolle führt oft zu un-

überlegten Handlungen. Es ist statistisch erwiesen, dass Menschen mit ADHS häufig in Unfälle und Straftaten verwickelt sind, weil sie die Konsequenzen ihres Handelns nicht einschätzen können.

Die Suche nach dem „Kick“

Extreme Außenreize besitzen das Potential, im Wirrwarr der anderen Reize wahrgenommen zu werden. Auf diese Weise können Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit überwunden werden. Der Betroffene hat die Möglichkeit, sich selbst zu spüren.

Kaum emotionale Abgrenzung von Anderen

Menschen mit ADHS sind sehr vertrauensselig und tragen gewissermaßen das Herz auf der Zunge. Viele Außenstehende nutzen das aus und verwenden die dadurch gewonnenen Erkenntnisse gegen sie.

Gefühle schlecht beschreiben können

Gefühle werden häufig als „Knäuel“ wahrgenommen und können nicht differenziert und beschrieben werden. Das eigene Ich nimmt der:die ADHSler:in aufgrund der mangelnden Impulskontrolle oft als fremd und unberechenbar wahr.

Essstörungen

Essen als Reiz, um die Konzentration zu halten, ist eine weit verbreitete Taktik bei ADHSlern. Aber auch Hungern kann eine ähnliche Wirkung haben.

Das kann man nicht einfach mal weg-ommen!

Selbstmedikation

Rauchen, Drogenkonsum und Alkoholsucht fungieren häufig als Selbstmedikation. Die meisten dieser Substanzen verfügen über eine ähnliche Wirkweise wie die gängigen ADHS-Medikamente. Da die Selbstmedikation die Symptome verringern kann, wird das ADHS unter diesen Umständen häufig nicht erkannt.

Dinge verlegen oder vergessen

Rituale fallen ADHSlern schwer, weil sie diese als langweilig empfinden. Daher haben sie auch häufig kein geeignetes Ablagesystem. Wichtige Gegenstände werden wahllos im Haus verteilt.

Unordnung im Haushalt

Die Arbeit im Haushalt wird meist als uninspirierend empfunden. Auch nehmen ADHSler:innen die

Unordnung im Entstehen nicht wahr. Erst wenn sich Besuch ankündigt, können sie die Ausmaße ermesen. Auch das Wegwerfen von Gegenständen bereitet Probleme.

Häufiges Zuspätkommen/Vergessen von Terminen und Verabredungen

Auch hier liegt die Ursache im mangelnden Zeitempfinden und der Schwierigkeit, sich selbst zu organisieren. Wegezeiten werden falsch eingeschätzt und das Führen eines Kalenders nicht konsequent durchgezogen.

Schlafprobleme

Aufgrund von Innerer Unruhe und Gedankenkreiseln finden viele Betroffenen abends nicht in den Schlaf oder leiden unter Durchschlafproblemen.

"Kennen Sie den?
Kommt ein:e ADHS-
ler:in in die Praxis und
der:die Arzt:Ärztin
diagnostiziert es nicht."

Die positiven Seiten
von ADHS

ADHS hat aber auch genügend positive Aspekte. ADHSler:innen...

verfügen über einen ausgeprägten Gerechtigkeits-sinn, nicht nur auf sich selbst, sondern auch auf andere bezogen .

sind emphatisch und äußerst hilfsbereit

stehen allem Neuen sehr offen gegenüber.

sind sehr tierlieb und lieben die Natur.

reagieren, wenn es wirklich drauf ankommt, prompt und meist souverän.

sind begeisterungsfähig und schnell von etwas fasziniert.

erkennen übersensibel (und oft mit intuitiver Be-gabung) Stimmungen bei anderen Menschen.

sind harmoniebedürftig, mögen schöne Farben und Formen um sich herum.

sind meist äußerst kreativ.

sind ist nach einem Streit nicht nachtragend, wenn sich der Streitpartner ernsthaft entschuldigt hat (auch noch nach Jahren!).

sind sehr humorvoll

sind häufig sehr intelligent und erfassen Zusammenhänge blitzschnell.

sind einfach einzigartig!



Noch Fragen?

Dann schau doch einfach bei uns vorbei:

Unsere Selbsthilfegruppe "ADHS Erwachsene Fortgeschrittene" trifft sich regelmäßig im Selbsthilfezentrum München, Westendstr. 68.

Infos erhältst du unter:

www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de

ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com



ADHS Erwachsene
Fortgeschrittene
selbsthilfegruppe münchen

Niemand ist perfekt, nur der Perfekt, und der ist schon vorbei! Sollte sich trotz aller Überprüfung und Überarbeitung der eine oder andere Fehler eingeschlichen haben, dann ärgere dich nicht über das H in der Buchstabenuppe, sondern teile es uns mit, damit wir es bei der nächsten Auflage besser machen können!